

Obsah

Předmluva	7
Úvod.....	8
Co se dozvíte?	10
Proč je důležité cvičit	12
Moderní doba a její nebezpečí pro vývoj dětí	14
Význam pohybu pro vývoj dítěte	17
Další doplňující oblasti.....	21
Co jsou to pohybové předpoklady	28
Základní termíny a jejich vysvětlení.....	30
Činitelé, kteří vytvářejí osobnost	35
Struktura talentovanosti	41
Co dělá děti dětmi	46
Jak se děti vyvíjejí.....	48
Mladší školní věk	50
Starší školní věk.....	55
Biologický věk.....	61
Senzitivní období	66
Když chci vybrat sport pro své dítě	72
Jak a kdy začít se sportem.....	74
Jak je na tom moje dítě po sportovní stránce.....	78
Co by mělo být obsahem tréninku v prvních letech	85
Na jaký sport má dítě talent?	90
Základy teorie výběru talentů	92
Tvorba modelu budoucího sportovce	95
Výběr talentů	100
Vyhledávání talentů.....	112

Jak poznat dobrý trénink.....	114
5 hlavních zásad kvalitního tréninku dětí aneb 5P tréninku dětí	116
Vztah dospělých k dětem	122
Využití času tréninku.....	127
Zásady dobré přípravy trenéra na trénink.....	131
Kouzlo motivace? Hry!.....	134
Kouzlo motivace	136
Herní princip.....	138
Důležité zásady pro organizaci her v tréninku	142
Role rodiče.....	150
Jak být dobrý sportovní rodič	152
Když začínáme s dětmi sportovat	155
Rodičovské otázky a odpovědi	158
A co když máme doma výjimečný talent.....	163
Raná specializace nebo jiný přístup	166
Vrcholový věk.....	168
Dvě základní koncepce tréninku dětí	170
Existují pozitiva rané specializace?	173
Proč je důležitý trénink odpovídající vývoji	175
Pyramida sportovního rozvoje dítěte	182
Etapy sportovního tréninku	184
Etapa seznamování se se sportem	186
Etapa základního tréninku	188
Etapa specializovaného tréninku.....	190
Etapa vrcholového tréninku.....	192
Etapy v praxi	196
Závěr	198
Přílohy	200